Preguntas frecuentes acerca del Estrés y su salud

Tengo dos trabajos de tiempo completo: soy la gerente de un centro de servicio al cliente y la madre de dos niños pequeños. Me veo a mí misma como una persona feliz y una trabajadora dedicada. Sin embargo el mes pasado, el tráfico, mi trabajo, los quehaceres domésticos, y tratar de pasar suficiente tiempo con mis hijos realmente estaban estresándome. Debo levantarme muy temprano a la mañana para preparar a mis hijos para la escuela, y después tardo tanto en llegar al trabajo que cuando llego ya estoy de mal humor. En mi oficina hay escasez de personal y debíamos cumplir muchas fechas límite, por lo que estaba trabajado horas extras. Mi vida doméstica se vio afectada: el tráfico de vuelta a casa no hacía mejorar mi humor, ¡y cuando llegaba estaba tan cansada que no quería hacer nada! Pero me enfrentaba a tener que hacer la cena y lavar la ropa. ¡Mis hijos también necesitan de mi atención!

Quería controlar mi estrés antes de que me abrumara. Hablé con mi jefe acerca de trabajar más tarde para no tener tanto tráfico y estar de mejor humor cuando llego al trabajo y a mi casa. Le pedí a mi esposo que pase a buscar a los niños por la escuela, y él se ofreció a ayudar más con la cena y la ropa sucia. Cuando cocina él, salgo a andar en bicicleta con mis hijos. También comencé a reservar cinco minutos a la mañana y a la tarde en el trabajo para relajarme y respirar hondo. ¡Estos pequeños cambios han tenido un gran efecto positivo en mi vida!

¿Cuáles son algunas de las causas más comunes del estrés?

El estrés puede producirse por muchas razones. Puede ser desencadenado por un accidente traumático, una muerte, o una situación de emergencia. El estrés también puede ser un efecto secundario de una enfermedad grave.

También hay estrés relacionado con la vida diaria, el lugar del trabajo, y las responsabilidades familiares. Es difícil mantenerse calma o relajada con nuestras vidas agitadas. Como mujeres tenemos muchos papeles que cumplir: el de esposa, madre, cuidadora, amiga o empleada. Con todas las ocupaciones que tenemos en nuestra vida, parece casi imposible encontrar maneras de aliviar nuestro estrés. Sin embargo es importante encontrar esas maneras, ya que su salud depende de eso.

¿Cuáles son algunas de las señales tempranas del estrés?

El estrés puede tener muchas modalidades distintas, y contribuir a los síntomas de las enfermedades. Algunos de los síntomas comunes son el dolor de cabeza, los problemas para dormir, la dificultad para concentrarse, el mal genio, los trastornos estomacales, la insatisfacción laboral, el bajo estado de ánimo, la depresión y la ansiedad.

¿Cómo tienden a reaccionar las mujeres ante el estrés?

Todos tenemos que afrontar situaciones estresantes como el tráfico, las peleas con el cónyuge, y problemas de trabajo. Algunos investigadores creen que las mujeres manejamos el estrés de una forma única: ocuparse y amigarse.

- **Ocuparse:** las mujeres protegen y cuidan a sus hijos
- **Amigarse:** las mujeres buscan y reciben apoyo social

En momentos de estrés, las mujeres tienden a cuidar a sus hijos y obtener apoyo de sus amigas mujeres. Los organismos de las mujeres producen químicos que se cree que fomentan estas reacciones. Uno de estos químicos es la oxitocina, que tiene un efecto calmante en momentos de estrés. Este es el mismo químico que se libera durante el parto y que se encuentra en niveles más elevados en las mujeres que amamantan, que se cree que son más calmas y más sociables que aquellas que no lo hacen. Las mujeres también poseen la hormona estrógeno, que aumenta los efectos de la oxitocina. Los hombres, por otra parte, tienen niveles elevados de testosterona en momentos de estrés, que bloquea los efectos calmantes de la oxitocina y causa hostilidad, retraimiento y cólera.

¿Cómo afecta el estrés a mi organismo y a mi salud?

Todos sufrimos estrés. Hay estrés a corto plazo, tal como extraviarnos cuando conducimos o perder el autobús. Hasta las situaciones cotidianas, como planificar una comida o reservar tiempo para hacer diligencias, pueden ser estresantes. Este tipo de estrés puede hacernos sentir preocupados o ansiosos.

En otros momentos enfrentamos estrés a largo plazo, como la discriminación racial, una enfermedad mortal, o un divorcio. Estos sucesos estresantes también pueden afectar su salud de distintas formas. El estrés a largo plazo puede aumentar su riesgo de padecer algunos problemas médicos, tales como la depresión.

Tanto el estrés a corto plazo como el estrés a largo plazo pueden afectar su organismo. Las investigaciones están comenzando a mostrar los efectos graves del estrés sobre nuestro cuerpo. El estrés desencadena cambios en nuestro organismo y hace que sea más probable que nos enfermemos. También puede empeorar problemas que ya padecemos. Puede influir en los siguientes problemas:

- dificultad para dormir
- dolores de cabeza
- constipación
- diarrea
- irritabilidad
- falta de energía
- falta de concentración
- comer de más o no comer

- ira
- tristeza
- riesgo elevado de ataques de asma o artritis
- tensión
- retortijones estomacales
- hinchazón estomacal
- problemas de la piel, tales como la urticaria
- depresión
- ansiedad
- aumento o pérdida de peso
- problemas cardíacos
- hipertensión arterial
- síndrome de colon irritable
- diabetes
- dolor de cuello o espalda
- disminución del deseo sexual
- dificultad para quedar embarazada

¿Cuáles son algunos de los acontecimientos más estresantes de la vida?

Cualquier cambio en nuestras vidas puede ser estresante, inclusive algunos de los más felices, como tener un bebé o comenzar un trabajo nuevo. A continuación están algunos de los acontecimientos más estresantes de la vida:

- muerte de un cónyuge
- divorcio
- separación
- ir a la cárcel
- muerte de un pariente cercano
- enfermedad o lesión

- casamiento
- embarazo
- jubilación

De la Escala de Acontecimientos de la Vida de Holmes y Rahe (1967)

¿Qué es el trastorno de estrés postraumático (PTSD)?

El trastorno de estrés postraumático (PTSD, por sus siglas en inglés) es una condición debilitante que puede ocurrir luego de estar expuesta a un acontecimiento o experiencia aterradora en la que ocurrieron daños físicos graves o la amenaza de los mismos. Entre los acontecimientos traumáticos que pueden desencadenar el PTSD se encuentran las agresiones violentas a la persona, tales como la violación o el atraco, desastres naturales o aquellos causados por el hombre, accidentes, o combate militar.

Muchas personas que padecen PTSD reviven la experiencia repetidas veces mediante episodios de *flashback*, recuerdos, pesadillas, o pensamientos aterradores, especialmente cuando se ven expuestos a acontecimientos u objetos que les recuerdan del trauma. Los aniversarios del acontecimiento también pueden desencadenar los síntomas. Las personas que padecen PTSD pueden también sufrir adormecimiento emocional, alteraciones del sueño, depresión, ansiedad, irritabilidad o arrebatos de ira. También son comunes los sentimientos de culpa intensa (llamada culpa de sobreviviente), especialmente si otras personas no sobrevivieron el acontecimiento traumático.

La mayor parte de las personas que están expuestas a un acontecimiento traumático y estresante padecen algunos síntomas de PTSD en los días y semanas posteriores al acontecimiento, pero los síntomas suelen desaparecer. Sin embargo, aproximadamente el 8% de los hombres y el 20% de las mujeres pasan a desarrollar PTSD, y aproximadamente el 30% de estas personas desarrollan una variedad crónica o de larga duración de PTSD que continúa por el resto de sus vidas.

¿Cómo puedo ayudar a manejar mi estrés?

No permita que el estrés la enferme. Las mujeres solemos llevar una carga de estrés mayor a la que deberíamos. A menudo ni siquiera estamos concientes de nuestro nivel de estrés. Preste atención a su cuerpo para saber cuándo el estrés está afectado su salud. A continuación hay algunas formas de ayudar a manejar su estrés:

- **Relájese.** Aflojarse es importante. Cada persona tiene su forma de relajarse. Algunas de estas formas son la respiración profunda, el yoga, la meditación y los masajes terapéuticos. Si no puede hacer estas cosas, tómese unos minutos para sentarse, escuchar música relajante, o leer un libro.

- **Reserve tiempo para sí misma.** Cuidarse a sí misma es importante. Para no sentirse culpable, ¡considérelo una orden de su médico! No importa cuán ocupada esté, puede tratar de reservar al menos 15 minutos por día en su programa de actividades para hacer algo por sí misma, tal como darse un baño con burbujas, salir a caminar o llamar a una amiga por teléfono.

- **Duerma.** Dormir es una muy buena forma de ayudar tanto a su cuerpo como a su mente. Si no duerme lo suficiente, su estrés puede empeorar. Tampoco puede combatir las enfermedades de la misma manera si duerme mal. Si duerme lo suficiente, puede encarar mejor sus problemas y disminuir su riesgo de enfermarse. Trate de dormir entre siete y nueve horas todas las noches.

- **Aliméntese correctamente.** Trate de obtener energía mediante el consumo de frutas, verduras y proteínas. La manteca de maní, el pollo o la ensalada de atún son buenas fuentes de proteínas. Consuma cereales integrales, tales como el pan y las galletas de trigo. No se deje engañar por el golpe de energía que siente al consumir cafeína o azúcar, esa energía se acabará rápidamente.

- **Muévase.** Créase o no, la actividad física no sólo ayuda a aliviar la tensión muscular, ¡sino que también mejora su estado de ánimo! Antes y después de la actividad física, el organismo produce ciertos químicos llamados endorfinas, que alivian el estrés y mejoran su estado de ánimo.

- **Hable con amigos.** Hable con sus amigos para poder manejar mejor el estrés. Los amigos escuchan bien. Hace muy bien encontrar a alguien que le deje hablar libremente acerca de sus problemas y sus sentimientos sin juzgarla. También ayuda escuchar un punto de vista diferente. Los amigos le recordarán que no está sola.

- **Obtenga ayuda profesional si la necesita.** Hable con un terapeuta. Un terapeuta puede ayudarla a manejar el estrés y a encontrar mejores maneras de enfrentar los problemas. La terapia también puede ayudar con trastornos más graves relacionados con el estrés, tales como el PTSD. Existen medicamentos que pueden ayudar a aliviar los síntomas de depresión y ansiedad, y a fomentar el sueño.

- **Sea transigente.** A veces, discutir no vale la pena por el estrés que genera. Ceda de vez en cuando.

- **Anote lo que piensa.** ¿Alguna vez le envió correo electrónico a una amiga acerca del día terrible que tuvo, y se sintió mejor después de hacerlo? ¿Por qué no tomar una pluma y un papel, y escribir lo que va sucediendo en su vida? Mantener un diario puede ser una muy buena forma de desahogarse y manejar sus problemas. ¡Luego puede releer su diario y ver cuánto ha progresado!

- **Ayude a los demás.** Ayudando a alguien puede ayudarse a sí misma. Ayude a su vecino, o haga labor voluntaria en su comunidad.

- **Tenga un pasatiempo.** Encuentre algo que disfruta hacer. Asegúrese de tomarse el tiempo para explorar sus aficiones.

- **Póngase límites.** En lo referente a cosas como el trabajo y la familia, determine cuánto puede hacer en realidad. La cantidad de horas en el día es limitada. Póngase límites a usted misma y a los demás también. No tenga miedo a decir que NO a pedidos que demanden su tiempo y energía.

- **Planifique su tiempo.** Piense por adelantado cómo utilizará su tiempo. Escriba una lista de cosas que hacer. Decida cuáles son las más importantes.

- **No maneje el estrés en formas que no son sanas.** Entre estas se encuentran beber demasiado alcohol, usar drogas, fumar o comer de más.

Escuché que respirar hondo puede ayudar con mi estrés. ¿Cómo se hace?

Respirar hondo es una buena manera de relajarse. Intente hacerlo un par de veces por día. Así es como se hace:

1. Recuéstese o siéntese en una silla.
2. Apoye sus manos sobre su estómago.
3. Cuente lentamente hasta cuatro e inhale por la nariz. Sienta cómo se eleva su estómago. Mantenga la respiración por un segundo.
4. Cuente lentamente hasta cuatro mientras exhala por la boca. Para controlar la velocidad de exhalación, frunza los labios como si fuese a silbar. Su estómago bajará lentamente.
5. Repítalo entre cinco y diez veces.

¿Causa úlceras el estrés?

Los médicos solían pensar que las úlceras eran causadas por el estrés y las comidas picantes. Ahora se sabe que el estrés no causa úlceras, sólo las irrita. Las úlceras son causadas por una bacteria (germen) denominada H. pylori. Los investigadores aún no saben con certeza cómo la contraen las personas. Piensan que pueden contraerla por medio del agua. Se la trata mediante una combinación de antibióticos y otros medicamentos.

Para más información...

Puede conseguir más información acerca del estrés contactando al Centro Nacional de Información Médica de la Mujer (NWHIC) al 1-800-994-9662, o por medio de las siguientes organizaciones:

Instituto Nacional de Salud Mental
Número de Teléfono: (301) 443-4513
Dirección de Internet: http://www.nimh.nih.gov

Clearinghouse Nacional de Autoayuda para los Consumidores de Salud Mental
Número de Teléfono: (800) 553-4539
Dirección de Internet: http://www.mhselfhelp.org

Centro Nacional de Información sobre Salud Mental
Número de Teléfono: (800) 789-2647
Dirección de Internet: http://www.mentalhealth.org

Instituto Americano del Estrés
Número de Teléfono: (914) 963-1200
Dirección de Internet: http://www.stress.org

Asociación Americana de Psiquiatría
Número de Teléfono: (703) 907-7300
Dirección de Internet: http://www.psych.org

Asociación Americana de Psicología
Número de Teléfono: (800) 374-2721
Dirección de Internet: http://www.apa.org

Asociación Americana de Trastornos de Ansiedad
Número de Teléfono: (240) 485-1001
Dirección de Internet: http://www.adaa.org

Alianza Nacional para los Enfermos Mentales
Número de Teléfono: (800) 950-6264
Dirección de Internet: http://www.nami.org

Centro Nacional para el Trastorno de Estrés Postraumático
Número de Teléfono: (802) 296-5132
Dirección de Internet: http://www.ncptsd.org

Asociación Nacional de la Salud Mental
Número de Teléfono: (800) 969-6642
Dirección de Internet: http://www.nmha.org

Todo el material contenido en las listas de preguntas frecuentes carece de restricciones de derechos de autor, y puede ser copiado, reproducido o duplicado sin el permiso de la Oficina de Salud de la Mujer del Departamento de Salud y Servicios Humanos. Se agradece citar la fuente.

Agosto de 2004